



反對對精神疾病的歧視

# 工作

## 改變行為，改變結果

對於我們大多數人來說，工作處於生活和健康的中心位置。但是不幸的是，對於精神疾病經歷者來說，因為羞辱和歧視，他們不能充分享受工作所帶來的益處。

### 人人都需要精神健康

我們每個人都有可能在人生的某個階段經歷精神疾病。這個人可能是你自己、你的同事、你的客人或你的客戶。絕大多數的精神疾病經歷者都可以康復，是歧視，而不是精神疾病本身，更可能影響到企業的生產力和員工的士氣。

### 歧視會帶來很壞的後果

工作場所裡的歧視會對個人的生活產生負面影響，它有很多種不同的形式，從刻板印象到不一樣地對待、不公平地對待，這些都可以導致精神疾病經歷者被排除在工作之外、失去提升的機會或較低的薪水這些後果。歧視還會限制一些人進入某些職業，失去培訓機會。當然這也可能意味著，雇主會錯過或失去又有技能、又有價值、又受訓過的雇員。

### 多元化的好處

眼光不要局限於某人的精神疾病經歷，這樣會有利於你的生意－有利於提高員工的多元化和技能水準，這也可能意味著更好地改善服務，更好地滿足客戶需求。這樣的話，你能為工作找到最適合的人才，還能找到更靈活的、適合所有的人的工作方針。





“奧布瑞讓我們隨時地思想如何做來幫助他人。當你的工作場所有一個精神疾病經歷者時，你會學到很多大學和課本裡都學不到的東西，它教會你忍耐、耐心和同情心，怎麼支持他人—還有怎麼去照顧人。到了最後，你會發現一個機構裡最重要的資源還是人才。”

黛米·蘇珊·蒂沃愛－你我同心項目電視廣告

請記住，這個世界上有好幾位最鼓舞人心也最有成就的人士都曾經有過精神疾病經歷，他們包括：約翰·克裡斯、阿爾伯特·愛因斯坦、奧黛麗·赫本等，還有紐西蘭人鄧尼斯·萊斯特朗－科比特、瑪希納讓尼·托克、約翰·科溫等。

最適合這份工作的人也許正好有精神疾病經歷。

### 我們每個人都有權利和義務

按照人權法，雇主需要按照法律為那些有疾病和殘障的人士提供合理的安排。

這不是一個特殊的待遇。事實

上，很多雇員都需要在工作上作一些調整，以使得他們能夠發揮最大的潛力。

如果夫婦兩人都全職工作的話，他們需要有人把生病的孩子從學校接回來；如果一位辦公室文員下背部疼痛的話，他的工位也許需要為此改變一下。

同樣的，對於精神疾病經歷者來說，他們需要一些調整，如：靈活的工作時間等。

### 沒有歧視的工作場所

具有包容性的工作場所對於雇主和雇員都有利。雇主可以採取的行動包括以下：

- 不要因為疾病或殘障而被歧視。
- 在工作場所裡提供有關殘障內容的培訓。
- 要瞭解到，反歧視的活動並不意味著你就不能坦誠而直接地對待雇員的表現。
- 為員工的疾病提供的安排要有靈活性。意識到適合這個人的安排不一定適合另一個人。
- 工作場所擁有應對各種健康緊急事件的計畫，這也包括精神健康。

### 更多資訊

本資源是由紐西蘭心理健康基金會代表衛生部的你我同心項目製作的。

欲瞭解更多關於反對羞辱和歧視的資訊，或你我同心項目，請訪問其官方網站：  
[www.likeminds.org.nz](http://www.likeminds.org.nz)

欲獲取更多關於精神健康和精神疾病的資訊，請聯繫：

心理健康基金會的資源信息中心  
電話：09 300 7030 | 傳真：09 300 7020  
電郵：[resource@mentalhealth.org.nz](mailto:resource@mentalhealth.org.nz)  
網站：[www.mentalhealth.org.nz](http://www.mentalhealth.org.nz)  
中文網站：[www.kaixinxingdong.org.nz](http://www.kaixinxingdong.org.nz)

### 良好的工作場所政策和實踐

如果你需要更多有關良好的工作場所政

策和實踐以及有利心理健康的工作場所方面的資訊、建議和資源，請聯繫：

#### 開心工作

紐西蘭心理健康基金會  
電話：0800 4WORKING (0800 496 754)  
網址：[www.workingwell.co.nz](http://www.workingwell.co.nz)

#### EEO TRUST – 工作機會均等信託

電話：09 525 3023 | 傳真：09 525 7076  
電郵：[library@eeotrust.org.nz](mailto:library@eeotrust.org.nz)  
網址：[www.eeotrust.org.nz](http://www.eeotrust.org.nz)

#### WORKWISE EMPLOYMENT AGENCY 就業服務中心

連結精神疾病經歷者和雇主的就業服務中心  
網址：[www.workwisetrust.co.nz](http://www.workwisetrust.co.nz)

#### 人權委員會

電話：09 309 0847 | 傳真：09 377 3593  
免費電話：0800 496 877  
網址：[www.hrc.co.nz](http://www.hrc.co.nz)



[facebook.com/  
mentalhealthfoundationnz](https://facebook.com/mentalhealthfoundationnz)



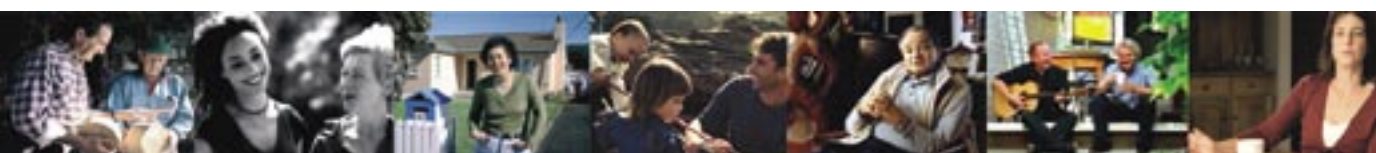
[twitter.com/mentalhealthnz](https://twitter.com/mentalhealthnz)



[youtube.com/mhfnz](https://youtube.com/mhfnz)



**Mental Health Foundation**  
of New Zealand  
[www.mentalhealth.org.nz](http://www.mentalhealth.org.nz)



CELEBRATING  
10 YEARS  
OF LIKE MINDS, LIKE MINE